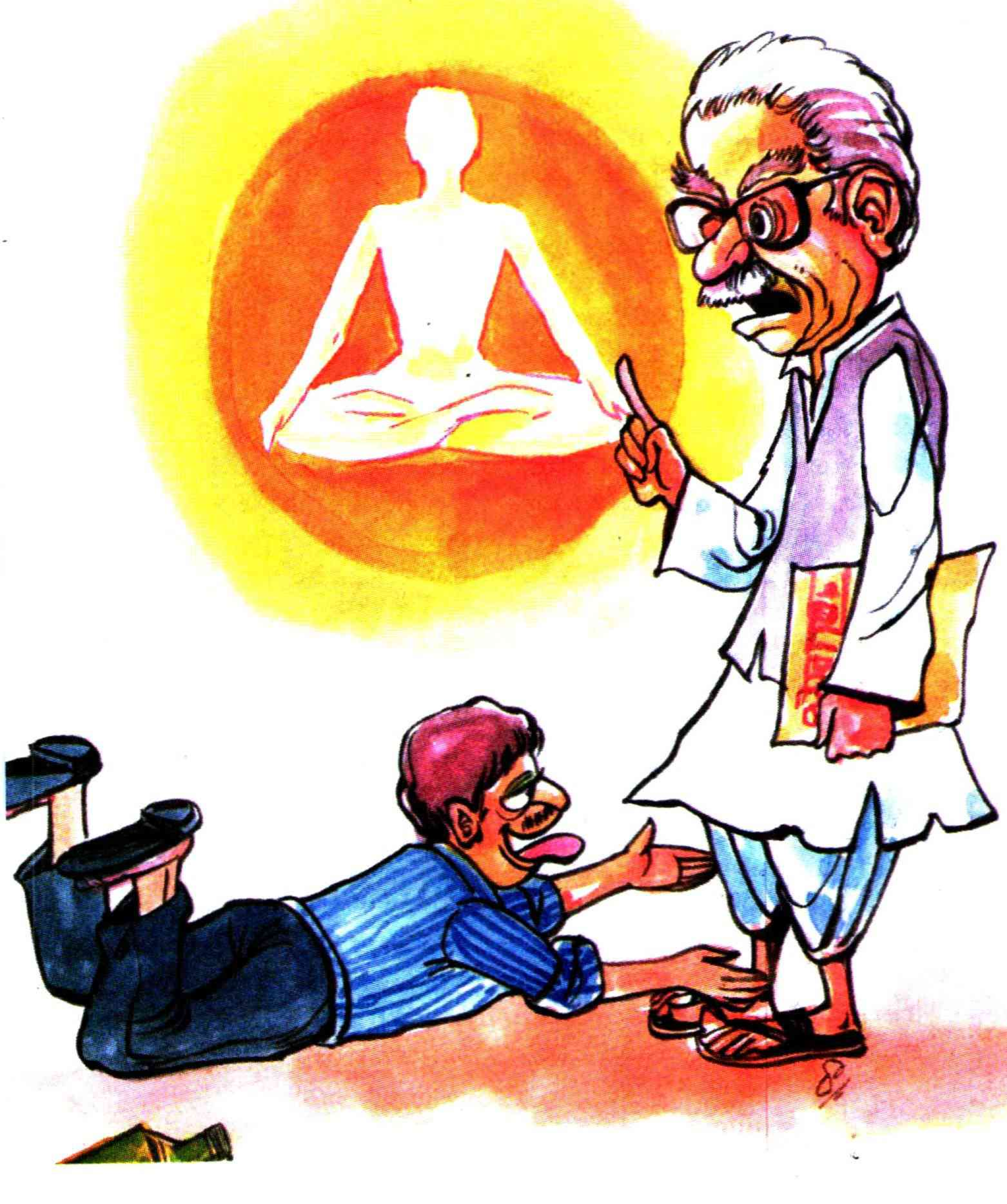
కథ

యోగోపదేశం

దుర్గమహంతి మోహనరావు

సింహాద్రి అరుపునకు దూరంగా వాల్‌పోస్టర్ తింటున్న గాడిద ప్రతిస్పందించి ఓండ్రపెట్టి చెవులు రిక్కించి చుట్టూరా కలియజూసింది. 'ఎవడ్రా నా బంధువు!' అన్నట్లు. సింహాద్రి ముఖ్యోద్దేశం గాడిదకి బంధువు అవుదామని కాదు. ఈమధ్య కాస్త ఆసనాలు నేర్చుకుని తెల్లారగట్ల లేచి డాబా ఎక్కి సింహాసనం వేద్దామని ప్రయత్నించాడు. సింహంలా కూర్చుని నాలిక చాపి గట్టిగా సింహగర్జన చేయాలనే అతని ప్రయత్నం మరో జంతువును ఉసిగొలిపినట్టైంది. గాడిద ఓండ్ర పెట్టడంతో చుట్టూ ఉన్న కాలనీ వారంతా గాబరాపడి లేచారు. వాకిలి చిమ్ముతున్న ముత్యాలకి వెంటనే అర్థమైపోయింది ఇదేదో పతిదేవుని ప్రతీకారచర్యేనని.



కనీసం పప్పు దినుసులైనా వండుకుందాం అంటే ఆ పప్పులేం నా దగ్గర ఉడకవు అని దాటేశాడు. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామాలతో ప్రాణాలు కాపాడుకోవాలి అని పెళ్లాం ప్రాణాలు తోడేస్తుంటాడు.

''ఏమండీ! ఇట్లాంటి ఆసనాలు వేసి ఇల్లు వాడ బోరెత్తించకండి. అసలే పరీక్షల సీజన్. పిల్లకాయలు విసుక్కుంటున్నారు. గోడకి కాలెత్తే కుక్కలు కాలు దించేస్తున్నాయి. ఎగిరే పక్షులు ఎగరడం లేదు. మేసే గాడిలు మేయడం లేదు. మీకు చేతులెత్తి దండం పెడ తాను కాస్త నామాట వినండి'' ప్రాధేయపడుతూ చెప్పింది భార్య ముత్యాలు.

''ముత్యాలూ ఎవరేది మానినా నువ్వు మాత్రం టీవీ సీరియల్ చూడడం ఆపలేదు కదా! దానివల్లే నీకు నడుం నెప్పి. పెళ్ళైన కొత్తలో నీ నడుం సింహం నడుంలా ఉండేది. ఇప్పుడేమో సిమెంట్ బస్తాలా తయారైంది. నువ్వు కూడా ఆ ప్యాంటు షర్టు వేసుకొచ్చి నాతో పాటు ప్రాక్టీసు చెయ్యి. నీ నడుంనొప్పి తగ్గిపోతుంది. యోగాసనాల వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలున్నాయో తెలుసా!'' లెక్చర్ ఇవ్వడానికి తయారైపోయాడు సింహాద్రి.

''నేను ఆరోగ్యశ్రీ పథకంలో సభ్యురాలిని. నాకేం అక్కర్లేదు మీ యోగసనాలు. యోగమైనా భోగమైనా మీరే చూస్కోండి'' దొరికితే బలైపోతానని వాకిట్లో ముగ్గేసి వస్తా అంటూ విసురుగా తప్పించుకుంది ముత్యాలు. ఆ దిక్కుమాలిన సింహాసనం వెయ్యకపోతేనేం అంటే అసలు నా పేరే సింహాద్రి సింహాసనం వెయ్యకపోతే ఎలాగే అంటూ తెగ బాధపడిపోతాడు సింహాద్రి. ఆ మాటకొస్తే యోగాసనాల్లో ప్రతి ఆసనం గొప్పదే అంటారు.

మనిషి పుట్టింది కోతినుండే గదా 'మర్కటాసనం' నేర్చుకోకపోతే ఎలా? అని ఓ రోజు తికమకపడి కిందామీద పడి మడం మడతపడి బుద్ధొచ్చిందని వారం రోజులు ముత్యాలుతో వేడి నీళ్ళు కాపడం పెట్టించుకున్నాడు. కాస్త నయం అయ్యాక మళ్లీ వ్యవహారం మొదటికి వచ్చింది. జీవితంలో యాక్సిడెంట్స్ జరుగుతూనే ఉంటాయి. అంత మాత్రాన జీవన గమనం ఆగిపోదు అంటూ వేదాంతభేరి మ్రోగించేశాడు.

'ప్రజారోగ్యమే దేశసౌభాగ్యం' అది దేశాభివృద్ధికే కాకుండా జాతీయభద్రతకు కూడా ముఖ్యమైందని అతని వాదన. ప్రతి పౌరుడు తన ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి అప్పుడే దేశం సౌభాగ్యంతో విరాజిల్లుతుంది. 'దేశమంటే వట్టి మనుషులు కాదోయ్, ఆరోగ్యకరమైన గట్టి మనుషులోయ్' సింహాద్రి స్పీచ్ ఇవ్వడం మొదలెడితే మైకులు విరిగిపోయేవి.

బ్యాంకు ఆఫీసర్గా ఉన్న సింహాద్రి గత సంవత్సరం విఆర్ఎస్ పెట్టి ఉత్తరదేశం తీర్థయాత్రలకి వెళ్లాడు. అక్కడ ఓ గురుస్వామి యోగాసనాలు చూసి మురిసిపోయి మరో పది రోజులు అక్కడే ఉండిపోయి ప్రాక్టికల్స్ మొదలెట్టాడు. యాత్రలకు పోయిన పతిదేవుడు ఎక్కడైనా సిట్టింగ్లో ఇరుక్కుపోయాడా? లేక ఎవ్వరైనా సెట్టింగ్ చేశారా? ఆమె మనసులో ఉన్న 'కొర్రీస్'పై ఎంక్వయిరీ పూర్తికాకుండానే సగం పెరిగిన గెడ్డంతో తిరిగొచ్చాడు సింహాద్రి.

అతను అడుగుపెట్టగానే గ్యాస్ అయిపోయిందని కంప్లైంట్ చేసింది ముత్యాలు. పీడా పోయింది ఇకనుండి మనింట్లో గ్యాస్ డబ్బులు ఆదా, మనకిక గ్యాస్ట్రబుల్ ఉండదు అని తీర్మానించాడు.

శరీరానికి కావలసిన ఫైబర్ అంటే పీచుపదార్థాలు తినాలి. ముల్లంగి, క్యారెట్లు, క్యాబేజీ లాంటి కూరగాయల్ని గాయాలు చేస్తూ బిజీ బిజీగా తినేయడం మొదలుపెట్టాడు.

అతనలా పీచు పదార్థాలు తినడం గమనించి కాలనీవాసులు సింహాద్రికి 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్'లా 'పర్సన్ ఆఫ్ ది పీచ్' అనే బిరుదుతో సత్కరిద్దామని డిసైడ్ అయిపోయారు.

కనీసం పప్పుదినుసులైనా వండుకుందాం అంటే ఆ పప్పులేం నా దగ్గర ఉడకవు అని దాటేశాడు. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామాలతో ప్రాణాలు కాపాడుకోవాలి అని పెళ్లాం ప్రాణాలు తోడేస్తుంటాడు.

ఇక ఎవరైనా కనిపిస్తే చాలు 'కనిపిస్తే చాలు కాల్చివేత'లా యోగక్లాసులు పీకటం అతని దినచర్యలో భాగమైపోయింది. మనిషన్నాక బాహ్య ప్రపంచం చూడడమే కాదు, 'బాహ్య ప్రాణాయామం' చెయ్యాలి. 'భ్రామరీ ప్రాణాయామం' వల్ల మస్తిష్క జన్యురోగాలు, ఒత్తిడి, చింత, కోపం, అనిద్ర మొదలైనవి దూరమై స్మరణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

భ్రామరీ అంటే తుమ్మెదల ఝూంకారంలా రోదన చెయ్యాలని విశదీకరించేవాడు. ఈయన గారి రొదకంటే తుమ్మెదలతో కరిపించుకోవడమే మంచిదని వదిలించుకుని పారిపోయేవారు జనం.

విఆర్ఎస్లో వచ్చిన డబ్బుతో తనకి వజ్రాలు, కమ్మలు చేయిస్తానని లోగడ వాగ్దానం చేసిన సంగతి ఓసారి గుర్తుచేసింది ముత్యాలు. నీపేరులోనే బోలెడు ముత్యాలున్నాయి ఇంకెందుకు అని 'వజ్రాసనం'లో సెటిలైపోయాడు. శ్రీవారి లీలలు దినదిన ప్రవర్ధమానం చెందడం గమనించిన ముత్యాలు ఏంచేయాలో 'పాలు'పోక కాస్త 'పెరుగు' తాగి తమ్ముడైన సదరు సుబ్బారావుకి విన్నవించుకుంది.

''అసలు బావగారికి ముందుచూపే గానీ 'మందుచూపు'లేదే అక్కా! 'ఆల్కహాల్ కొట్టు ఆనందాన్ని పట్టు' అన్నట్లు నేను చూడు డైలీ ఓ పెగ్గు బిగించి హేపీగా ఉంటున్నాను. ఇరవై నాలుగ్గంటల్లో బావగారి చేత యోగ మానిపించి 'పెగ్గాసనం' వేయించకపోతే నా పేరు సుబ్బారావే కాదు. దానికి ఖర్చవుద్ది. ఓ వెయ్యి

కొట్టు'' అంటూ రంగప్రవేశం చేశాడు సుబ్బారావు. బావ సింహాద్రితో ఎలా మాన్పించాలా అని ఆలోచించి ఐడియా కోసం బార్ ప్రవేశం చేశాడు. క్వార్టర్‌తో మొదలెట్టి హాఫ్‌తో ఆగక ఫుల్ కొట్టినా ఐడియా రాలేదు సరికదా గాంధీ బొమ్మ ఉన్న పేపర్ మనీ ఖర్చయింది. బేరర్‌ని పిలిచాడు. ''మేరా పాస్ ప్లాస్టిక్ మనీ హై చలేగా!'' క్రెడిట్‌కార్డ్ చూపిస్తూ అన్నాడు.

''ఒకే ఔరేక్ ఫుల్ లావ్'' ఆర్డర్ జారీచేశాడు. ఈసారి ఫుల్ ఐడియా వస్తుందని అతని ధీమా. కానీ ఫుల్ కొట్టినవాడికి ఫూలిష్ ఐడియాలు వస్తాయని గ్రహించుకోలేకపోయాడు సుబ్బారావు. ఆన్‌లైన్‌లో మటన్, చికెన్ ప్లేట్లు ఖాళీ అయ్యాయి. అవుట్ అయిన సుబ్బారావు ఇల్లు చేరుకున్నాడు. తిన్నదంతా 'అవుట్' అయ్యింది. కంగారుపడ్డ శ్రీమతి ఆమె తమ్ముడైన శంకరాన్ని లైఫ్‌లైన్‌లో వాడుకుంది. పరిస్థితి విషమించిందని దగ్గర్లో ఉన్న నర్సింగ్ హోంలో చేర్చారు.

''ఇతను నీకేం కావాలి బాబు'' డాక్టర్లు పేషెంట్‌ని పరీక్షిస్తూ, శిక్షిస్తూ పెదవి విరిచి అడిగేరు.

''మా బావగారండీ మందు పీకడంలో 'రాష్ట్రముదురు' ఘనంగా బావ గురించి చెప్పకముందే ''మేం గుండెలు తీసే బంటులం, ఇతనెంతటి ముదురో మాకు తెలుస్తూనే ఉంది. గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే కరొనరీ ధమనులు ఫుల్ బ్లాక్ అయిపోయాయి. బ్లాస్ట్ చేసి బైపాస్ చేయాలి. ఒక లకారం తీసుకురా'' తేల్చి పారేశారు డాక్టర్ల బృందం. తెలివి వచ్చిన సుబ్బారావు నేనెక్కడున్నాను అని వెర్రిచూపులు చూశాడు. ''బావా కంగ్రాట్స్ నీకు మరో ఇరవైనాలుగు గంటల్లో బైపాస్ ''అని చేయి కలిపాడు. అతనేదో ఐఏఎస్ పాస్ అయినంత సంతోషంగా.

''నడ్డిమీద కొట్టానంటే డెంటల్‌కేర్ సెంటర్‌లో పడతావు మెంటల్ బామ్మర్ది. నాకసలే హాస్పిటల్ అంటే పడదు' కసురుకున్నాడు సుబ్బారావు.

''అవునండీ! మీకు నిజంగానే సర్జరీ'' నిర్జీవంగా ముఖం పెడుతూ అంది పక్కనే ఉన్న సుబ్బారావు సతీమణి.

''అమ్మో! నేనిప్పుడే బైపాస్ అయిపోతాను'' అంటూ ఒక్క ఉదుటున లేచి సరాసరి రింగు రోడ్డులో ఉన్న బావ సింహాద్రి దగ్గరికి పరిగెత్తాడు. యోగాసనాలు చేస్తున్న సింహాద్రి రెచ్చిపోయి చెప్పడం మొదలుపెట్టాడు.

''ఈ శరీరం భగవంతుని మందిరం. దీన్ని మందు, మాంసం, గుట్కా, పొగాకుతో కలుషితం చేయకు. మహర్షియైన చరకుడు'చికిత్సా విజ్ఞానం' అంటూ డాక్టర్ కోర్సులు చేయలేదు కానీ అతడు ప్రపంచానికి అందించిన జ్ఞానం ఉక్కులాంటిది. స్వామి రామకృష్ణ పరమహంస కూడా అశిక్షితుడు (విద్యార్హతలు లేనివాడు) అయినప్పటికీ అతని భక్తియోగం ద్వారా ఈశ్వరుని, ధర్మం మరియు జీవిత సౌందర్యం నుండి 'దిగ్దర్శనం' చేసెను.

పండితులకు కూడా సాధ్యం కాని వేదపురాణములను తరచి చూసి అందలి విషయములను గ్రహించెను. యువకుడైన నరేంద్రుని 'స్వామి వివేకానంద' తయారుచేసెను. నిరంతరం చింతన మననం మరియు దైవిక ప్రతిభ కారణంగా మనిషి మహనీయుడుగా మారవచ్చును. నకారాత్మ ఆలోచనలతో, ఆక్సిజన్ లేమితో రోగాలు జన్మిస్తాయి.

దీనికి ఒకే ఒక్క సమాధానం 'ప్రాణాయామం'. ప్రాణాయామంతో రోగాలు ఉపశమనం జరుగుతుంది... –బోధనచేశాడు సింహాద్రి. ఆ సమయంలో సింహాద్రి గీతాచార్యుడిలా సుబ్బారావు యుద్ధభూమిలో భీతిల్లిన అర్జునిలా కనిపించారు ముత్యాలుకి. అవాక్కైంది అక్క మనసు.

''అవునురా! సుబ్బులూ ఇరవైనాల్గంటల్లో బావగారిచే యోగాసనాలు మాన్పిస్తానని నువ్వేంటి ఇలా ఆయనకి దాసుడైపోయావు'' అంటూ నోరుపారేసుకుంది ముత్యాలు.

మొగుడుచేత మందు మాన్పించాలని సుబ్బారావు భార్యే డాక్టర్లని బతిమాలి బైపాస్ బూచితో భయపెట్టిందని పిచ్చి మందుబాబుకి తెలీదు. గుండె ధైర్యం లేని సుబ్బారావు గుండె ధైర్యం కోసం యోగాసనం సిట్టింగ్‌లోకి జారుకున్నాడు.

''విధి వెక్కిరించడం అంటే ఇదే! ముత్యాలు'' చిద్విలాసంగా అని ముక్కు మూసుకున్నాడు సింహాద్రి.

★

గొప్పవారి గొప్ప సేవలు

బాలీవుడ్‌లోని ప్రతి హీరోయిన్, టీనా అంబాని జీవితంలాగే తమ జీవితం కూడా మలుపు తిరగాలని కోరుకుంటుంది. చేసినంత కాలం సినిమాల్లో యాక్ట్ చెయ్యడం, తర్వాత ప్రేమించిన ఇండస్ట్రియలిస్ట్‌ని పెళ్ళి చేసుకుని సెటిలై పోవడం... హాయి అనుకుంటారు. టీనా చేసింది అదే కదా! అంటారు. చక్రవర్తిలాంటి అనిల్ అంబానిని కట్టుకుని, ఆయన భార్యగా టీనా రాచరికాన్ని అనుభవిస్తోంది. అదృష్టవంతురాలు! అనుకుంటారంతా. అది నిజమే కాని, రాచరికానికే టీనా పరిమితం కాలేదు. నౌకా విహారాలు, విమాన ప్రయాణాలు, వజ్రాల కొనుగోళ్ళకే తన జీవితాన్ని అంకితం చెయ్యకుండా బీదా బిక్కి, ముసలి ముతకా మీద సానుభూతిని ప్రకటిస్తూ, అందులో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరం ఢిల్లీలో వృద్ధుల ర్యాలీని నిర్వహిస్తోందామె. ఈ ర్యాలీ సందర్భంగా ఓ వృద్ధ జంటకు బహుమతిని కూడా ప్రకటిస్తోంది. గత సంవత్సరం ఈ బహుమతిని ఓ జంట గెలుచుకుంది. ఇంతకీ బహుమతి ఏంటో తెలుసా? వృద్ధ జంట మూడు రోజుల పాటు గోవాలోని ఫైవ్ స్టార్ హోటల్లో హాయి హాయిగా గడపొచ్చు. ఒక వేళ అది ఇష్టం లేదనుకుంటే అందుకు సరిపడా డబ్బుని అడిగి తీసుకోవచ్చు. ఈ సారి ఈ ర్యాలీ నవంబర్ 27 న జరగనుంది. యథాప్రకారం ఈ ర్యాలీని ఢిల్లీలోనే నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ ర్యాలీలో ప్రముఖ నటులు గుల్షన్ గ్రోవర్, ప్రియాంక చోప్రా పాల్గొంటున్నారు. నమీబియా అడవుల్లో షూటింగ్‌లో ఉన్న ప్రియాంక చోప్రా కేవలం ఈ ర్యాలీ కోసమే షూటింగ్ మధ్యలో వస్తోందిక్కడికి. గొప్పవారి సేవలు గొప్పగా ఉండక ఎలా ఉంటాయి మరి!